

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
時刻	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時刻	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時刻	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時刻
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00					10:00							10:00					10:00
10:30	10:20(30分)ピラティス・西村 [定員]		10:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[定員]	10:15(15分)ジムスモ/姿勢改善・西村	10:30	10:30(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]	10:15(10分)ジムスモ/みんなで大トレ が得意			10:15(30分)健康体操・岩崎 [定員]		10:30	10:40(40分)CSLive/Lati L ati・CSLive[定員]				10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ ・小田島[定員]		11:15(40分)ヨガ・櫻井[定員]		11:00					11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・C SLive[定員]	11:00(10分)ジムスモ/みんなで大トレ が得意	11:00					11:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
11:30	11:50(40分)健康体操・菅野 [定員]		12:05(40分)コンビネーション エアロ・宮城[定員]		11:30					11:50(30分)シンプルステップ ・宮城[定員]		11:30	11:30(40分)コンビネーション エアロ・加藤[定員]				11:30
12:00					12:00	12:05(40分)フィールピラティ ス・黒滝[定員]						12:00					12:00
12:30		12:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・佐 藤			12:30					12:40(30分)シェイパンプ・O ・黒滝[定員]		12:30	12:20(40分)ヨガ・CSLive[定 員]				12:30(40分)シェイパンプ・ 黒滝[定員]
13:00	13:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスリズムライヴ[定員]		13:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネスリズムライヴ[定員]		13:00	13:00(40分)エアロサーキット ・荒井[定員]						13:00					13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/やせも！脂肪燃 焼ダンス[定員]				13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・CSLive[定員]		13:30	13:15(30分)CSLive/X-CORE RID ING[定員]				13:30(30分)エアサイクルフィットネ スリズムライヴ[定員]
14:00					14:00							14:00					14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				14:30(120分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童) [スクール]
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズダンススク ール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				15:30
16:00					16:00							16:00					16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00			18:50(30分)CSLive/ニューチプロジ ェットダンススタジオ[定員]	18:50(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤	19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡 本[定員]						19:00	18:50(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤				19:00
19:30	19:20(40分)ピラティス・荒井 [定員]		19:30(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]		19:30							19:30					19:30
20:00	20:10(40分)シンプルステップ ・宮城[定員]		20:10(30分)CSLive/やせも！脂肪燃 焼ダンス・CSLive[定員]		20:00	20:05(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスリズムライヴ[定員]				19:50(40分)シェイパンプ・ 黒滝[定員]		20:00					20:00
20:30					20:30					20:40(30分)CSLive/X-CORE RID ING[定員]		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30